

| Novabestuur: | Functie: | Adres: | Telefoon: |
|----------------------|-----------------|---------------------|------------------|
| Jos de Groot | Voorzitter | Kanaalweg 26 | 0226-392405 |
| Piet v.d. Welle | Secretaris | Sportlaan 20 | 0226-392339 |
| Anneke Smit | Penningmeester | Oudewal 1 | 0226-391769 |
| Joop Nota | | Dorpsstraat 71 | 0226-391602 |
| Theo de Nijs | | De Baan 33 | 0226-391964 |
| Piet Meijer | | Oudevaart 40b | 0226-391424 |
| Piet Stuyt | | De Kloet 3 | 0226-393177 |
| Nelina Bruin | | De Wieder | 0226-392209 |
| Louis Suiker | | Burg. Noletstraat 4 | 0226-392577 |
| Aad Vader | | Rijperweg | 0226-392814 |
| Telefoon Novakantine | | | 0226-391082 |

Belangrijke informatie:

Het lidmaatschap wordt aangegaan voor de duur van 1 jaar en loopt vanaf het moment van inschrijving. Daarna van jan t/m dec.

Betaling van de contributie bij aanvang van het jaar.

Een rekening wordt u toegezonden.

| | | | |
|-------------|-------------------------------|----|--------------|
| Contributie | Pupillen: | €. | 45,00 p/jaar |
| | Junioren: | - | 55,00 p/jaar |
| | Senioren: | - | 70,00 p/jaar |
| | Steunend lid incl. Novakrant: | - | 15,00 p/jaar |
| | Donateur: | - | 5,00 p/jaar |
| | Sportief wandelen | - | 70,00 p/jaar |

Opzeggen van het lidmaatschap 3 maanden van te voren bij Anneke Smit, Oudewal 1, 1749 CA, Warmenhuizen. Bij voorkeur schriftelijk.

Redactie van het Nova Clubblad: Email adres: Novakrant@hotmail.com

| | | | |
|-------------------|---------------------|---------|-------------|
| Nel Meijer | Oudevaart 40b | WH | 0226-391424 |
| Margret de Boer | De Flint 23 | TH | 0226-393709 |
| Anique Mooy | Veilingweg 2 H19 | TH | 0226-394883 |
| Kirsti Ootjers | Slochterwaard 10 | Alkmaar | 0725-403250 |
| Marianne de Groot | Rietzangerstraat 16 | WH | 0226-393959 |

Trainingstijden vanaf 1 nov. 2001:

Dinsdag: alleen op de baan

18.30 tot 19.30 jongens en meisjes 11 t/m 15 jaar

Ivar Rood,

19.30 tot 21.00 junioren en senioren

O.l.v. Richard Toorenent,

Donderdag:

16.00 tot 17.00 jongens en meisjes 6 t/m 10 jaar

O.l.v. Elles Stuyt, Carlo Holla, Henry Hofman.

17.00 tot 18.00 jongens en meisjes 11 t/m 12 jaar

O.l.v. Louis v.d. Berg

18.00 tot 19.00 jongens en meisjes 12 t/m 15 jaar

19.30 tot 21.00 junioren en senioren.

O.l.v. Peter Robert

(op de baan)

Sportief wandelen

Maandagmorgen 9.00 uur

O.l.v. Peter Robert

Zaterdagmiddag 15.30 uur

O.l.v. Peter Robert +

(vertrek bij Zandspoor)

Miriam Ligthart

REDACTIONEEL JULI 2002.

De zomer is nu echt begonnen. En we gaan er vanuit dat deze zomer ons weer voldoende zon zal brengen. Dat brengt een ieder op de been, zowel relaxed of actief. Wij van de Nova familie houden van het actieve gedeelte. Zo zijn er weer de vrijdagavond wedstrijdjjes voor de jeugd. En is er op zaterdag regelmatig een wedstrijd voor de jeugd. De senioren zijn bezig met de loopjes voor de zomercompetitie. Dat is altijd een zeer spannende strijd, vooral als er voldoende deelname is. Dus denk even aan de organisatie, die is er toch die avond, dan is het net zo leuk als zij ook druk zijn met tijdschrijven.

Mathijs heeft een mooi verhaal over het Nova herenteam, die zich geplaatst heeft voor de finale derde divisie. Knap hoor mannen. En Margret Hink die zich net niet heeft geplaatst voor het WK, maar wel de krant haalde. En hopelijk heb je het weekend van 22/23 juni goed gelopen, en zo een goed gevoel.

Zo zien we regelmatig nova atleten die de krant halen. We zijn trots op jullie.

We hebben weer een schrijversnieuws. Gezellig!!!

Jong blauw is ook weer actief, dus we kunnen weer genieten van wat de jeugd beleefd heeft. Als je van vooruit plannen hou, dan kan je nu alvast de datum van het nova weekend 2003 in je hoofd opslaan. (Agenda's voor 2003 zijn er nog niet.)

De trainers van de jeugd, en de jeugd hebben binnenkort vakantie. Het staat in deze krant vermeld. We vinden de uitslag van de coopertest. En onze Will heeft weer een heerlijk recept voor ons.

Rest ons nog een ieder een prettige vakantie te wensen, en een gezellige Warmenhuizer kermis.

Als je door wat voor omstandigheden geen krant ontvangen heb, laat het de redactie leden weten, want ieder lid heeft recht op een krant.

De club is deze komende tijd weer ontzettend actief, dus we komen elkaar wel tegen.

Veel leesplezier.

Kopy voor 23 AUGUSTUS op de bekende adressen of via ons hotmail adres.

Trainingstijden voor de jeugd met de trainers.

| | | | |
|-----------|------------------|-----------------------------------|---|
| Dinsdag | 18.30- 19.30 uur | Richard Toorenent | 2 ^e jaars A pupillen en D junioren |
| Dinsdag | 19.30- 21.00 uur | Richard Toorenent | Jongens en meisjes. Nova blauw jeugd en senioren |
| Donderdag | 16.00-17.00 uur | Elles Stuijt Henry Hofmann | Pupillen B en C jongens en meisjes. |
| | | Carlo Holla | Pupillen A1 jongens en meisjes. |
| | 17.00- 18.00 uur | Henry Hofmann Louis v.d. Berg | Meisjes junioren D1 Jongens en meisjes pupillen A2 |
| | 18.00-19.00 uur | Frank Hilberts Louis v.d. Berg | Jongens junioren A2 Jongens junioren D1 |

Van de voorzitter,

Moeilijk om weer even een origineel stukje te schrijven, hoewel gisteren haalde Leon Ineke de tweede plaats op het NK junioren en vandaag lopen daar Margret Hink en Rene Tijm. Rene doet zelfs mee op twee onderdelen, nl 200 meter en hoogspringen. Leon feliciteren we natuurlijk met zijn uitstekende prestatie. Twee honderdste voor nummer 3, knap hoor. Margret werd 5^e op de 1500 meter, waarmee ze zelf niet tevreden was en Rene 6^e op het nummer hoogspringen met een PR van 1.83.

Vrijdagavondwedstrijd

Nu eens een wedstrijd waar ik U niets over melden kan, omdat ik niet aanwezig was. Reden: ik was jarig. De volgende wedstrijd is al a.s. vrijdag, maar dan zal deze NOVA-krant nog wel niet op de mat liggen.

Jeugdathletiekdag

Negen juni was de tweede jeugdathletiekdag in het Olympisch Stadion in Amsterdam. Met een team van diverse atleten uit Regio 04 gingen we vanuit Heerhugowaard met de bus naar Amsterdam. Om 8 uur 's morgens al weg. Regiocoördinator David v.d. Welle had op de verjaardag van zijn vriendin alles keurig in de hand. Zelf was ik daar jurylid bij het verspringen. Het team wat dat deed vond ik een stuk gezelliger dan vorig jaar. Op vier bakken sprongen de pupillen ver. Dit was wel een beetje opletten omdat ze nogal dicht bij elkaar lagen, zodat ze wel eens door elkaar liepen. Wij waren met 5 meiden, die zich volgens mij op de dag fantastisch geamuseerd hebben. Zo zag ik Eva Leeuwenkamp over de horden gaan, volgens mij voor het eerst. Ik moet zeggen dat ze het prima deed. Zulke nummers zouden een stuk beter te oefenen zijn als we een kunststofbaan zouden hebben. De aanleg bij Eva was er zeker, op dit vreselijk moeilijke nummer. Uitkomen met je passen is hier enorm belangrijk. Om zes uur waren wij de laatste regio die mocht vertrekken, waarna wij een bezoek brachten aan een gerenommeerd restaurant in Alkmaar. Bekend van de grote Mac's. Vrijwillig zou ik daar niet naar binnen gaan, maar nadat ik indringend was aangekeken door David zette ik voet over de drempel. Ik moet zeggen dat het niet eens tegenviel. Bij Mac Donalds hadden ze ook begrepen dat het een sportgroep betrof en ze sponsorden een ijsje. Om halfnegen waren we weer thuis, wel een hele dag dus, maar heel leuk.

Clubkampioenschappen

De clubkampioenschappen zijn ook weer van start met het lopen 400 en 3000 meter en bij de dames 400 en 1500 meter. De twee eerste avonden was het best goed weer, alleen het aantal deelnemers viel mij niet helemaal mee. Op de tweede avond zagen we hele goede tijden. 52.8 voor Matthijs en 55,5 voor Rene Tijm. Ook Cees Ooievaar met een tijd net boven de minuut deed het prima. Hoewel hij niet mee mag doen aan het clubkampioenschap bij de senioren en junioren A en B moeten we Alwyn Groen een eervolle vermelding geven voor zijn tijd op de 3000 meter 11 minuten en 2 seconden.

Competitie

Een team van NOVA doet mee aan de competitie. De eerste wedstrijd verliep niet zeer goed, maar op de tweede wedstrijd werden zoveel punten gehaald, dat een finale plaats is verzekerd. Prima gedaan mannen.

Instuifwedstrijden

Regelmatig gaat een groep naar instuifwedstrijden. Anderen zijn daar natuurlijk ook welkom. Neem even contact op met Jos of Matthijs. Een wedstrijdprogramma hangt in de kantine. Het telefoonnummer is 392405.

Jos

Schrijversnieuws

Zoals jullie hebben vernomen ben ik bij Nova al een tijdje uit beeld, maar maak je maar niet ongerust ik ben nog steeds in beweging. Op een verjaardagspartijtje op de buurt sprak ik onze voorzitter en die klaagde dat de Novakrant wel wat miste de laatste tijd. Hij doelde natuurlijk op mijn rubriek die ik jaren verzorgde voor de Novakrant, maar door mijn horrelpoot zit ik niet meer zo in het loopgebeuren en heb ik niet meer zoveel zinnigs te melden wat het opschrijven waard is.

Maar ondanks ik afscheid heb genomen van mijn rubriek heb ik door toedoen van de voorzitter een gastoptreden verzorgd voor de Novakrant en heb zoal mijn belevenissen op papier gezet.

Ik heb me nu een beetje in het mountainbiken gestort. Al is het niet al te fanatiek. Nou zijn de mountains ver te zoeken in het Noordhollandse, maar je ken hier toch flink crosse in de bosse. Het wordt in deze kontreien ook wel als a.t.b.fietsen aangeduid, wat zoiets betekent als alle terreinen biciclets, dus dat is duidelijk: waar we ook heen gestuurd worden, gewoon gaan met die banaan.

Al is het alweer een poos geleden heb ik zowaar voor het eerst aan een strandrace meegedaan. Al had ik wel meer over strand gereden tijdens veldritten, maar dan was het nooit meer dan een kilometer of vijf. Nu ging ik in Egmond aan Zee van start voor 36 km en dan is het maar afwachten hoe het strand er bij ligt.

Er werd na het startschot gelijk flink ingevlogen en je wilt natuurlijk niet onder doen en trapte ik flink door. In tegenstelling tot bij het hardlopen kom je weinig dames tegen op het niveau waar ik rij. De enige die me opviel was Leontien Zijlaard-van Moorsel. Maar dat komt ook omdat het zo'n vlotte verschijning is, want het is zo'n uurtje dat je d'r zo over het hoofd zie.

Bij een valpartij raakte ik mijn bidonhouder met inhoud kwijt, ja dan grijp je wel mis als je even bij wilt tanken.

Het strand werd er ook niet beter op, ik ploegde me eigen aardig in met dat mulle zand. Bij Bakkum had ik al aardig het end in de bek en dan is het nog een heel endje naar Egmond. Maar ik wist toch, al was het aardig uitgewoond, de finish te bereiken.

Enige weken later ging het bij de volgende strandrace van Den Helder naar Petten en weer terug stukken beter. Op de heenweg liet ik me niet gekmaken en reed ik gewoon lekker door en op de terugweg kon ik best het tempo er in houden en had ik niet met een inzinking te kampen en ondanks dat de afstand 8 km langer was dan in Egmond, deed ik er bijna even lang over, maar de omstandigheden waren ook beter. Kom ik heel trots binnengereden na deze prestatie staat David al met zijn fietsie in zijn hand met een grote grijns me op te wachten na de finish, met andere woorden van waar bleef je nou eigenlijk. Maar David heeft al aardig wat routine in deze tak van sport, dus ik hoef me niet echt te schamen. Al genoot David er wel van dat hij me toch een keer te snel af was, want David zit al enige jaren door blessures in hetzelfde schuitje (fiets) als ik nu en gaat de competitie die we jaren met mekaar streden op een andere manier gewoon weer verder.

Ik ben jongstleden met een heel gezelschap bikers naar het Sauerland geweest voor het serieuzere werk, want met klimmetjes van drie a vier km hebben we het toch wel over mountens.

Het klimwerk ging stukken beter, ondanks dat ik wat kilootjes gegroeid ben. Vorig jaar toen ik voor het eerst mee was moest ik in de afdalingen iedere keer mijn achterstand goedmaken, wat toch risico met zich meebrengt. Nu had ik toch profijt van mijn extra fietskilometers. Vorig jaar concentreerde ik me toch meer op het loopwerk. Maar nu ken ik met de beste mee omhoog. Het was nu flink nat in het bos en ondanks enige voorzichtigheid rolden we in een afdaling met een paar man over elkaar heen en hield ik er een pijnlijke (andere) knie en wat schaafwonden aan over die inmiddels al weer zijn genezen.

Tot schrijfs?

Nova-herenteam plaatst zich voor finale 3^e divisie

Het Nova-herenteam heeft zich onlangs bijna traditioneel weer als kleinste club geplaatst voor de finale van de 3^e divisie. Na de eerste wedstrijd in Heerhugowaard stonden we landelijk 18^e met 6563 punten. Met de wetenschap dat de eerste 12 naar de finale gaan en de 8 clubs vlak boven ons maar maximaal 200 punten voorsprong hadden reisden we af naar Heiloo voor minstens 7000 punten.

Vooraf was het schuiven met mensen, want de jeugd staat bij Nova op en staan allen te trappelen voor een basisplaats in het herenteam. Leon I. (met een NK voor de boeg) kwam met het verzoek gepasseerd te worden met als doel gespaard te worden voor het NK. Bij nood indien een finaleplaats nog niet binnen bereik zou liggen zonder Leon was hij natuurlijk wel inzetbaar zo meldde hij. Een korte berekening van mij als ploegleider vertelde mij dat het wel goed zou komen zonder Leon en zo werd hij gepasseerd.

Natuurlijk is het een fout van de ploegleider als we dit niet hadden gehaald en NIET van de man die de rest van de sores van lopend Noord-Holland op zijn hals krijgt.

Na een regenachtige morgen in Heiloo brak het zonnetje al gauw door en ontstond er een gezellige sfeer op de atletiekbaan 'Het Maalwater'. Jorg trad om 12 uur aan om speer te werpen en Jasper nam de kogel ter hand. Ivar liep vervolgens de 800m in een nieuw p.r. en een geweldige race eindigde voor hem in 2.09.1. Jorg raasde over de horden en zette ondanks dat hij de laatste drie raakte 15.5 op de klok. Vervolgens sprong Frank H. over 5.68 ver en was het tijd om de balans op te maken.

700 punten winst moeten we in het begin van de wedstrijd gemaakt hebben op ons zelf vergeleken met de vorige wedstrijd, dit zou betekenen dat zelfs 7200 punten gehaald zouden kunnen worden. De tribunes stroomden vol met novafans, Moeder Truus en Vader Ted kwamen hun zoons aanmoedigen. Ook Karen, Kim, Koen en Suzanne? Waren door hun luid gejuich goed te horen. Pa en Ma Ootjers waren niet alleen fan van het Novateam maar ook Sven's prestatie op hoogspringen voor Trias verdiende de aandacht. Toen Jos en Ria de 100m van Frank en de 400m van mij over de finish hadden gebruld vanaf de tribune wierp Jos zich vervolgens op als coach van Coen op de 5000m. Coen kwam er na een dip van een aantal ronden weer geweldig bovenop en wist toch nog 17.41.2 op de klok te zetten. Steef had intussen zijn hoog afgerond met een geweldige prestatie van 1.70.

Jos en Ria werden als supporters vloeiend afgewisseld door Peter en Marjan die Kees Wonderboy de 1500m door schreeuwden. De verbazing stond in menig ogen te lezen en herinneringen van vorig jaar clubkampioenschappen werden opgehaald (toen Kees iedereen die wel regelmatig traint naar huis liep op de 3000m) toen Kees het 4.30 schema verliet om te versnellen naar 4.24.1. De estafette scheidde ons vervolgens nog van het uiteindelijk totaal van 7408 punten wat mits er geen hele rare dingen zijn gebeurd in de andere poules een finaleplaats op 15 september betekent.

Ik houd u op de hoogte via dit medium over plaats en tijd om op 15 september op de spannende finale met nog meer supporters te verschijnen.

Cursus jeugdathletiekleider

In september 2002 start er bij A.V. Hollandia in Hoorn de module assistent van de cursus jeugdathletiekleider. De cursus jeugdathletiekleider bestaat uit 4 modules, te weten assistent, lopen, springen en werpen. De module assistent is de eerste module en wordt gegeven op vijf zaterdagen. Per zaterdag is er 1 uur theorie en 4 uur praktijk.

De theorie bestaat onder andere uit de volgende onderwerpen:

- jeugdfilosofie
- begeleiding op de training en tijdens een wedstrijd
- warming-up, cooling-down en trainingsindeling.

In de praktijk zal aandacht worden besteed aan de volgende atletiekonderdelen:

- kogelstoten
- verspringen
- lopen
- starten.

Voor deze cursus is geen vooropleiding vereist. Er worden geen examens afgenomen en er hoeft tijdens de modules geen werkstuk gemaakt te worden. Wel dient men observaties- en stagelessen te lopen bij een gediplomeerd trainer. Cursisten die naar het oordeel van de docent actief hebben deelgenomen aan de modules ontvangen per gevolgde module een certificaat. Indien alle vier modules gevolgd zijn en de stage akkoord is bevonden, ontvangt de cursist het diploma Jeugdathletiekleider.

Indien er onder de leden of ouders interesse is voor deelname graag opgave aan het bestuurslid Joop Nota. Wij hopen hierdoor onze jeugdleden nog beter te kunnen opvangen. Voor geïnteresseerden die binnen onze vereniging actief willen meehelpen neemt de vereniging de kosten voor haar rekening.

Coopertest mei 2002

| | m. | Conditie |
|-------------------|-----------|-----------------|
| Matthijs de Groot | 3490 | uitstekend |
| Coen Schoonheden | 3417 | uitstekend |
| Henry Hofmann | 3330 | buitengewoon |
| Alwin Groen | 3271 | uitstekend |
| Rene de Nijs | 3225 | uitstekend |
| Hans Smeele | 3175 | uitstekend |
| Peter Robert | 3142 | uitstekend |
| Nils Trentelman | 3134 | zeer goed |
| Aad Vader | 3125 | uitstekend |
| Ad Ligthart | 3125 | uitstekend |
| Rene Strooper | 3105 | uitstekend |
| Carla Latensteijn | 2806 | buitengewoon |
| Bert Groen | 2764 | zeer goed |
| Lisanne Groen | 2759 | zeer goed |
| Petra Rol | 2743 | zeer goed |
| Piet vd Welle | 2625 | zeer goed |
| Yvonne Boerdijk | 2574 | zeer goed |
| Betsy Groen | 2435 | zeer goed |
| Mirjam Ligthart | 2371 | goed |

Trainingsweekend 2002 én 2003!

Van de deelnemers in 2002 hebben wij een dinerbon gekregen van De Moriaan. Heel erg leuk, we zullen ervan genieten !

Op Koninginnedag zijn we op 'kampeerboerderijen-jacht 2003' geweest. En ja hoor, we hebben er weer één gevonden.

We gaan
Naar
t.z.t. hoor je er meer van.

van 11 t/m 13 april
de voet van de Lemerberg (Sallandse Heuvelrug)

Peter en Marian.

Vrouw en sportbeoefening

Inleiding

Sport is van oudsher een mannenbezigheid. In de Griekse oudheid was het zelfs voor vrouwen verboden om naar sportwedstrijden te kijken. Nog steeds is het zo dat niet alle sporten voor vrouwen toegankelijk zijn. Bij atletiek wordt deze achterstand echter snel ingehaald. Werd in 1960 de 800m voor vrouwen (weer) op het wedstrijdprogramma opgevoerd, in 1984 was ook de marathon een afstand die door vrouwen gelopen mocht worden. Ook bij de andere nummers wordt de achterstand ingelopen. Zo zijn de laatste jaren kogelslingeren, hinkstap- en polsstokhoogspringen op het wedstrijdprogramma voor vrouwen opgevoerd.

De laatste decennia hebben vrouwen zich in een recordtempo verbeterd. Dit is ongetwijfeld een gevolg van het feit dat vrouwen veel meer en intensiever zijn gaan trainen. Onder invloed van de vrouwenemancipatie is een zwetende vrouw, althans op het sportveld, een geaccepteerd maatschappelijk verschijnsel. Dat roept de vraag op of vrouwen uiteindelijk tot dezelfde sportprestaties in staat zullen zijn als mannen. Op grond van lichamelijke verschillen is dit niet te verwachten. Statistische berekeningen die het tegendeel beweren, houden geen rekening met deze lichamelijke verschillen. In dit artikel worden de belangrijkste lichamelijke verschillen besproken.

Uithoudingsvermogen

Bij de duursporten blijken mannen prestaties te leveren die zo'n 10% beter zijn dan die van vrouwen. Dit wordt onder meer veroorzaakt doordat de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht bij mannen hoger is. Dat komt door:

- Een groter volume bloed dat per slag door het hart van de mannelijke sporter uitgedrukt wordt.
- Een hoger gehalte aan hemoglobine; de stof die in de rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof naar de spieren toe.
- Het feit dat de vrouw een vetpercentage heeft dat gemiddeld 10% hoger ligt dan bij de man. Dan kan gezien worden als extra ballast.

In het voordeel van de vrouw is daarentegen dat haar lichaam in het algemeen (iets) efficiënter kan omgaan met de energie- en vochtinhouding. Zo blijkt bij duursporten, dat hoe langer deze wordt, hoe kleiner het verschil wordt tussen het prestatieniveau van de man en van de vrouw. Hierbij speelt niet alleen de efficiëntere energie- en vochtinhouding een rol, maar ook het feit dat de factor kracht bij deze lange duursporten relatief minder belangrijk wordt. Er blijken overigens geen verschillen tussen mannen en vrouwen te zijn in de opbouw van de spier qua spiervezeltypering (snelle of langzame vezels) en in trainbaarheid.

Kracht en snelheid

Bij sportactiviteiten waarbij kracht en explosiviteit belangrijk zijn, zoals de werpnummers maar ook de nummers waarbij snelheid belangrijk is, komen mannen tot (veel) betere prestaties dan vrouwen. Oorzaken van deze verschillen moeten niet alleen gezocht worden in verschillen in lichaamsbouw en motorische eigenschappen, maar ook in het feit dat er relatief weinig vrouwen deze takken van sport beoefenen. Natuurlijk zijn er aantoonbare verschillen in kracht tussen mannen en vrouwen. Zo neemt de maximale kracht van een jongen in de puberteit sneller toe dan die van een meisje. Uiteindelijk resulteert dat in een (veel) grotere spiermassa en spierkracht.

Prestatiemotivatie

Er zijn geen aanwijzingen dat er verschillen zijn tussen vrouwen en mannen in de topsport voor wat betreft prestatiemotivatie of faalangst. Dat mag dan zo zijn voor de vrouwen aan 'de top', voor de gewone atlete lijkt dit niet op te gaan. Vrouwen blijken veel eerder op te houden met de (wedstrijd)sportbeoefening. Vooral in de puberteit geven veel meisjes het op! Ook blijkt het moederschap (in Nederland) slechts moeizaam te combineren met een sportcarrière.

Menstruatie

De menstruatie op zich heeft volgens onderzoeken geen invloed op de reactietijd, de spierkracht of de zuurstofopname tijdens inspanning. Wel kan de menstruatie **indirect** van invloed zijn op de prestatie door de volgende factoren:

- **Verhoogde ijzerbehoefte**

Sportende vrouwen hebben een verhoogde behoefte aan ijzer, onder andere doordat er met het zweet en het maandelijks bloedverlies ijzer verloren gaat. IJzer is onmisbaar bij de opbouw van hemoglobine (de stof die in rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof) en van het spiereiwit myoglobine, dat betrokken is bij het vrijmaken van energie voor de arbeidende spier. Als er een tekort aan ijzer is kan dat resulteren in een langzamer herstel na een training en uiteindelijk ook in vermoeidheidsklachten en prestatievermindering. Het advies luidt dan ook om een 'ijzerrijke voeding' te eten, met veel groene groenten, rood vlees en volkoren producten. Het drinken van thee, koffie en melk bij de maaltijd moet beperkt worden, aangezien deze dranken de opname van ijzer uit de voeding remmen. Soms zal het toch nodig blijken om 'ijzerpillen' te gebruiken. Dit mag dan echter alleen als het ijzertekort in het bloed echt is aangetoond, want teveel ijzer in het lichaam is schadelijk.

- **Prémenstruele klachten**

Zo'n 20-40% van de vrouwen heeft last van het 'prémenstrueel syndroom', wat onder andere gepaard kan gaan met vermoeidheid, prikkelbaarheid en een 'opgeblazen gevoel', waarbij de borsten pijnlijk kunnen zijn. Met name het feit dat vrouwen zich tijdens of voorafgaande aan de menstruatie vermoeid kunnen voelen, **kan** leiden tot een kortere 'volhoudtijd' tijdens inspanning. Overigens zijn er aanwijzingen dat getrainde vrouwen hier minder last van hebben.

- **Verhoogde kans op blessures bij wegblijvende menstruatie**

Het is bekend dat bij veel duursportsters de menstruatie onregelmatig wordt of zelfs gedurende langere tijd wegblijft. Dit lijkt misschien gunstig, doordat het bloedverlies vermindert, maar dat is het niet! Het wegblijven van de menstruatie gaat namelijk vaak gepaard met een verlaagde concentratie aan vrouwelijke hormonen die ook een belangrijke rol spelen bij de botstofwisseling. Dat kan uiteindelijk resulteren in 'botontkalking', waardoor er een verhoogde kans is op het ontstaan van een 'vermoeidheidsbreukje' in de botten. Als er zo'n 'vermoeidheidsbreukje' is ontstaan, kan er minimaal 6 weken niet (voluit) getraind worden. Mogelijk dat vrouwen die 'de pil' gebruiken en daardoor dagelijks een concentratie hormonen slikken, een geringere kans op botontkalking hebben.

Zwangerschap

Pas de laatste decennia is er meer (wetenschappelijke) belangstelling gekomen voor zwangerschap en sportbeoefening. Het is gebleken dat, zeker op recreatief niveau, zonder bezwaar doorgetraind kan worden in de (normaal verlopende) zwangerschap. Het zal echter duidelijk zijn dat bij het vorderen van de zwangerschap de sportbeoefening enigszins aangepast moet worden. Bij lange duurlopen zal de buik in de weg gaan zitten terwijl de borsten vaak te zwaar en te gevoelig worden. In de loop van de zwangerschap neemt de kans op (overbelastings)blessures toe. Het lichaamsgewicht neemt toe, terwijl de gewrichtsbanden juist soepeler worden. Daarnaast neemt de kans op vallen toe door de veranderde lichaamsverhoudingen. Krachttraining en de technische nummers zoals hordelopen en verspringen worden gevaarlijk(er). Vaak resulteert dit erin dat veel vrouwen in de laatste maanden van hun zwangerschap stoppen met lopen en er de voorkeur aan geven om te gaan zwemmen, fietsen of wandelen.

Samenvatting

Pas de laatste decennia zijn vrouwen meer aan sport gaan doen. Zij lopen hun prestatieachterstand op mannen snel in. Er zullen echter altijd prestatieverschillen blijven doordat mannen een hogere zuurstofopname en een hoger krachtniveau kunnen bereiken. Het feit dat vrouwen in de vruchtbare levensperiode menstrueren kan indirect van invloed zijn op de prestatie door eventuele prémenstruele klachten en een verhoogde kans op bloedarmoede door ijzerverlies met de menstruatie.

Bekend is dat vrouwen een verhoogde kans hebben op blessures en botontkalking als de menstruatie onder invloed van de (duur-)sportbeoefening gedurende langere tijd wegblijft. Bij een normaal verlopende zwangerschap kan de vrouw als regel nog wel (recreatief) sporten. Veel vrouwen zullen er de laatste maanden de voorkeur aan geven te gaan zwemmen, fietsen of wandelen.

Jong Blauw Nieuws...

Nummer 5

Juli 2002

Jong Blauw draait goed!

VAN DE HOOFDREDACTEUR

Dit is alweer de vijfde editie van het Jong Blauw nieuws in de Novakrant. We hebben deze keer ook weer een heleboel te melden. Er zijn een hoop wedstrijden geweest en de trainingen gaan natuurlijk lekker door.

We trainen nu alweer een tijdje op de baan. In plaats van 11 uur trainen we nu om half 11. Dit is in verband met de warmte en andere activiteiten die veel leden hebben op zulke zomerse dagen.

We hebben weer wat te melden over de Game Guide, de vakantie, er is natuurlijk weer een column, dit keer door René Tijm. Ook hebben we informatie over de verschillende Nederlandse kampioenschappen, de komende tijd.

Het competitieteam heeft ook een aantal JB-leden onder haar hoede en er is een clubrecord gelopen door een JB-atleet. Kortom: we zitten lekker vol!

Jong Blauw over de regiogrenzen.

VAN UW REDACTEUR BUITENLAND

Na eerst een tijdje Noord-Holland onveilig te hebben gemaakt, konden enkele Jong Blauw leden het de afgelopen periode niet laten de regiogrenzen te overschrijden.

Op tweede pinksterdag werd door enkele leden Lisse aangedaan, Apeldoorn was vervolgens het doel waarna op 7 juni zelfs Heerenveen werd aangedaan. De plaatselijke klassieker in de Heerenveen Classic. Maaïke T. zette 10.99 op de klok op de 80m. René T en Matthijs de G. liepen beide 12.19, ieder in een andere serie. (Toch knap om de elektronische tijd op de zelfde tijd te laten stoppen. René T. werd vervolgens 2^e op het hoogspringen (1.80) en Matthijs 1^e op de 400m in 50.72 (s.b.)

Tips: Time@wint.nl



Jong Blauw bezoekt menige wedstrijd

VAN UW VERSLAGGEVER

De leden van Jong Blauw hebben het lekker druk. De meeste leden bezoeken bijna om de week wel een wedstrijd.

Ook de jongere jeugd is tegenwoordig steeds vaker te zien op instuiven in de regio. Met een hele afvaardiging werden al wedstrijden bezocht in Alkmaar bij Hylas. En bij Noordkop in Den Helder.

In Alkmaar zagen we Bart S. een zeer goede 1000m lopen. Ook Matthijs liep op deze afstand een goede tijd. In de stromende regen werden ook nog aardige prestaties geleverd op de 100m en de 200m, respectievelijk door Frank H. en René T.

Bij Noordkop liep Bart S. ook weer goed op de middellangeafstand. En René T. verbeterde zijn records op de 100 en 200 meter. Maaïke T. liep ook een goede 100, ook met rugwind.

Clubrecord en Gouden plak op studenten NK

VAN UW VERSLAGGEVER BELANGRIJKE WEDSTRIJDEN

Op het Nederlands Studenten Kampioenschap (NSK) werden goede prestaties geleverd door de oudere JB-leden. Matthijs de Groot won met 3 andere atleten de 4*400m estafette en Adrian de Nijs liep een Clubrecord op de 3km Steeple Chase. Deze wedstrijd in Utrecht was bedoeld voor studerende atleten, zodoende gingen 2 JB-leden legaal heen (en 1 illegaal). Matthijs startte op de 400m waarbij hij enigszins geblesseerd de B-finale haalde, maar daar geen potten kon breken. Ook nam hij deel aan de 4*400m estafette. Met een perfect uitgebalanceerd team werd hij eerste.

Adrian de Nijs liep alleen de 3km Steeple, hij kon niet echt op tegen de concurrentie, maar liep een persoonlijk- en clubrecord! Een zeer goede prestatie dus voor een Jong Blauw-lid dat alleen op de zondagochtend traint omdat hij de rest van de week in Groningen zit om daar te studeren. (ofzoiets)

René Tijm liep de 100 meter in 12.23 tegen Martijn Ungerer en wist op de 200 meter de B-finale te bereiken, waarin hij 5^e werd. Bij het hoogspringen redde hij wederom de 1.85m niet.

Pagina 2

Nummer 5

Juli 2002

Game-Guide nieuws van Jong Blauw-Coach

VAN DE COACH-REDACTEUR

Voor de periode tot halverwege augustus zal er geen Game Guide worden gemaakt, dit in verband met een tekort aan wedstrijden ieder jaar in deze periode.

Wel speciaal even onder ieders aandacht:

Vrijdag 16 augustus instuif in Alkmaar voor alle junioren en senioren.

Wedstrijden zullen op de zondagtraining van Jong Blauw onder de aandacht worden gebracht.

Jong Blauw Coach Matthijs (tice@wint.nl)

Snuffeltraining Jong Blauw bij Noordkop

VAN UW REDACTEUR BINNENLAND

Twee JB-leden liepen laatst op een maandagavond een training mee bij atletiekvereniging Noordkop.

Door de vele wedstrijden die gelopen kunnen worden in Noord-Holland spreek je wel eens iemand en zo kon het gebeuren dat de twee leden uitgenodigd werden gewoon een keer te komen kijken. Een geweldige opkomst van leden tussen de 10 en 25 jaar bleek de doodgewoonste zaak van de wereld voor Noordkop. Ruim 40 mensen waren tegelijk bezig op de atletiekaccommodatie. De verbazing rees nog meer bij de jonge blauwen toen bleek dat geen van de Noordkop-leden gingen morren en allen gewoon mee deden toen de trainer de zwaarste oefeningen in verschillende variatie ging voordoen. De zwaarste loopscholing-oefeningen volgden elkaar in rap tempo op en geen enkele afvaller werd geconstateerd. Moe maar voldaan kon een paar uur later thuis verslag worden gedaan van deze opvallende ervaring.

Column

DOOR RENE TIJM

Wat ik wel zou willen...

Weet je wat ik wel zou willen?

Ik zou wel willen dat ik goed was in atletiek.

Ik zou wel willen dat ik zo goed in atletiek was, dat ik een talent was.

En dat ik dan aan belangrijke wedstrijden mee kon doen, waarop ik dan naar behoren zou presteren...

Ik zou wel in de krant willen staan tussen de regiotoppers...

Ik zou wel een sportpsycholoog, diëtist en fysiotherapeut willen hebben, (net als TDR) gewoon omdat dat stoer klinkt.

Ik zou dan wel als regiotopper te boek willen staan... maar daarvoor moet je natuurlijk presteren op belangrijke wedstrijden...

en bij de Nederlandse top 10 zitten...

He, maar...

Ik zit toch bij de Nederlandse top 10, ik heb toch gepresteerd op een grote wedstrijd? Dan ben ik toch een regiotopper???

Waarom krijg ik die eer dan niet?

(graag antwoord van de heer G.H. van TDR...)

JB-ers versterken competitieteam

VAN UW VERSLAGGEVER

Mede dankzij de deelname van 6 Jong Blauw atleten wist het competitieteam van Nova de finale te bereiken.

In de eerste wedstrijd bij Hera kwamen Frank H., Adrian de N., Willem Bas en Stefan B. in actie. Mede door afwezigheid van Jorg Ootjers was de uitslag ietwat tegenvallend. Maar bij de 2^e wedstrijd in Heiloo werd een hoop goedgehaakt. Hier kwamen Kees van W., Frank H. en Stefan B. in actie. Zij hielpen het team naar de 11^e plaats in de landelijke rangorde, hiermee plaatsten zij voor de finale.

Jong Blauw leden bezoeken NK's (net niet)

VAN UW VERSLAGGEVER

Nadat Maaïke T. en Matthijs de G. zich op het nippertje niet plaatsten voor de NK's van hun categorie, was het op 23 juni jl. de beurt aan René T. om naar Assen af te reizen om daar deel te nemen aan het NK voor A en B junioren.

Op dit zelfde NK kwamen ook Margret H. en Leon I. in actie. René had zich geplaatst voor de 200m en het hoogspringen. In een serie met de heersende Nederlands kampioen werd Tijn op 3 honderdsten 3^e en ging als tijdsnelste door naar de halve finale, dit had niemand verwacht. Totaal werd hij 13^e, een goede prestatie. Bij het hoogspringen wist hij zijn pr. te verbeteren naar 1.83m, verder kwam hij niet, maar met deze prestatie werd hij 6^e!

Tussenstand Clubkampioenschappen NOVA 2002

per 25 juni 2002

Heren Veteranen

| | 400 m. | punten | 3000 m | punten | tussenstand |
|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| Aad Vader | 1.05.5 | 272 | 11.06.7 | 380 | 652 |
| Arie Kossen | 1.07.1 | 231 | 11.37.6 | 309 | 540 |
| Hans Smeele | 1.08.2 | 204 | 11.40.6 | 302 | 506 |
| Rene de Nijs | 1.11.0 | 140 | 11.17.4 | 355 | 495 |
| Theo Tesselaar | | | 10.41.3 | 444 | 444 |
| Henry Hoffman | 59.8 | 434 | | | 434 |
| Jan Berkhout | | | 10.49.6 | 423 | 423 |
| Joop Kooij | 1.13.5 | 86 | | | 86 |

Heren

| | 400 m. | punten | 3000 m | punten | tussenstand |
|-------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|
| Matthijs de Groot | 52.8 | 681 | | | 681 |
| Rene Tijm | 55.5 | 578 | | | 578 |
| Peter Pronk | 1.06.7 | 241 | 11.25.6 | 336 | 577 |
| Alwin Groen | 1.09.3 | 178 | 11.02.7 | 390 | 568 |
| Frank Hilberts | 56.8 | 532 | | | 532 |
| Kees Ooijevaar | 1.00.1 | 425 | | | 425 |
| Kees van Wonderen | 1.00.9 | 400 | | | 400 |
| Bert Schalkwijk | 1.09.3 | 178 | | | 178 |
| Tom Dekker | 1.13.5 | 86 | | | 86 |
| Nils Goudsblom | 1.17.3 | 12 | | | 12 |

Dames Veteranen

| | 400 m. | punten | 1500 m. | punten | tussenstand |
|-----------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| Karin Tas | 1.19.8 | 313 | 6.17.9 | 293 | 606 |
| Yvonne Boerdijk | 1.26.4 | 206 | | | 206 |

Dames

| | 400 m. | punten | 1500 m. | punten | tussenstand |
|-------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|--------------------|
| Petra Rol | 1.13.0 | 442 | 6.06.6 | 338 | 780 |
| Betsy Groen | 1.31.2 | 138 | 7.09.7 | 115 | 253 |
| Marianne de Groot | 1.33.5 | 108 | | | 108 |
| Yolanda Strooper | | | 7.55.9 | 1 | 1 |

Sportiefwandelnieuws.

De voorjaarswandeltocht

Op 18 mei hebben we met zo'n 20 wandelaars een tocht gelopen op Wieringen. We startten in Hippolytushoef en al snel liepen we over een mooie grasdijk op de grens van Wieringen en Wieringermeer. Zo ongeveer op de helft (na 10 km.) stond in een restaurant aan de haven van Den Oever koffie klaar met wel heeeeel lekkere appeltaart!

We vervolgden onze tocht aan de noordkant van het eiland en liepen buitendijks. Heel rustig, maar ook heel mooi. In de verte kon je net nog Texel zien liggen. Na 20 km. kwamen we weer terug in Hippolytushoef.

Naar huis ??? Nee, Gert Jan wist nog wel een kroegje in Ewijcksluis. De één nam een lekkere kop thee en de ander een biertje. Leuke afsluiting van een mooie wandeldag!

De Picknic.

Zaterdag 6 juli, na afloop van de zaterdagmiddagtraining, gaan we weer met z'n allen picknicken in de Schoorlse Duinen. Je hoeft je niet van tevoren op te geven, wat we nodig hebben inventariseren we vóór de training (aanvang 15.30 uur).

De vakantieperiode

start op 8 juli. De eerste wandeltraining na de vakantie is weer op zaterdag 10 augustus. De maandaggroep start op 12 augustus.

Wie heeft

interesse om de 'basisopleiding lesgeven sportief wandelen' te volgen? Het is een cursus van plm. 80 uur, je kunt je eigen lestempo bepalen. De cursus staat op CD-rom, je kunt 'm dus thuis volgen. De praktijkopdrachten kan je bij onze eigen wandelgroep uitvoeren. Zelf ben ik dan 'praktijkbegeleider'. Tijdens de cursus zijn er ook nog een paar 'praktijkdagen' waar je nog meer cursisten ontmoet.

De cursus start op 1 september (= introductiedag in Zaandam of Haarlem).

Mirjam Ligthart gaat in ieder geval, het is leuk als er nog meer gegadigden zijn!

Heb je interesse: Mirjam en ik hebben de informatieavond bezocht, bij ons kan je informatie krijgen.

Peter.

KOKEN MET WILL

=====

Op verzoek enkele salades.

1. WITLOFSALADE:

=====

Benodigdheden:

- * 2 struikjes witlof
- * 1 klein blikje mais
- * 1 klein blikje manderijntjes
- * 1 appel
- * 1 stukje kaas
- * 2 a 3 gekookte eieren
- * slabak & couvert
- * sladressing op yoghurtbasis; verder naar eigen smaak.

Bereiding:

- * de blikjes afgieten
- * witlof wassen; pit eruit; in reepjes snijden
- * appel in blokjes snijden
- * eieren snipperen.

Alles door elkaar roeren in de slabak, dressing erbij en voilà.

Je maakt hier een maaltijdsalade van door er ongeveer 200 gr. macaronie (die je hebt gekookt en afgekoeld) erdoor te roeren.

2. Tonijnsalade à mezelf:

=====

Benodigdheden:

- * zakje mix salade of 1 krop ijsberg sla.
- * blikje tonijn naturel
- * klein blikje mais
- * 2 gekookte eieren
- * ± 8 kerstomaatjes
- * ± 10 olijven, zwart, goen, met of zonder pit
- * ± 100 gr. feta
- * ± 3 eetlepels slaolie
- * ± 1½ eetlepel droge griekse kruiden. (Vomar, Xenos of Kreta te verkrijgen).
- * rode paprika
- * 1 kleine ui.
- * en de slabak met couvert natuurlijk.

Bereiding:

Let op!!! Kruiden mengen met slaolie en 2 uur laten trekken.

- * sla wassen en snijden
- * tonijn afgieten en met twee werken uitpluizen en op graten controleren. (U zult niet de eerste zijn die zich verslikt)
- * blikje mais afgieten.
- * eieren snipperen
- * tomaatjes wassen
- * feta in stukjes snijden
- * ui snipperen.

Alles bij elkaar in de bak roeren; olie dressing erbij.

Als je hier een portie afgekoelde gekookte aardappelen bij doet, heb je wederom een maaltijdsalade.

Zondag 9 juni.

Een dag naar het Olympisch stadion in Amsterdam.

We moesten om 8 uur bij de kantine van NOVA zijn, vroeg ons bed uit dus. De bus vertrok om half 9 uit Heerhugowaard naar het Olympisch stadion. De busreis ging snel en was heel gezellig.

Eenmaal daar aangekomen gingen we met de hele regio naar een plek op de tribune die voor regio 4 (de regio waar wij bij zaten) gereserveerd was.

We waren met z'n vijven (Nienke, Jessie, Simone, Margriet en Eva) en we gingen bij elkaar kijken als we een onderdeel moesten.

Nienke moest hoogspringen en estafette, Jessie moest speerwerpen, kogelstoten en estafette, Simone moest 60m en verspringen, Margriet moest verspringen en 600m en Eva moest 60m, 60m horde en kogelstoten.

We hebben allemaal wel goed gepresteerd, alleen kreeg Margriet last van haar knie. Robin Korving, Patrick van Balkon, Sammy Monsels en Tinia van Osul waren in het Olympisch stadion om handtekeningen uit de delen, we zaten helemaal onder.

Op de terugweg gingen we bij MC Donalds eten, dat was heel leuk. Toen we in Heerhugowaard aankwamen waren we allemaal heel moe, maar we hebben wel een te gekke dag gehad.

Van Eva Leeuwenkamp.

ateltiekdag 2002

**We gingen om 8 uur naar de ateltiekbaan
toen we daar alle 5 waren gingen we naar
Heerhugowaard daar stonden nog meer groepen.
We moesten toen even wachten op de bus.
In de bus kregen we een t'shirt een nummer en
nog een boekje waar je in kon
zien waar je moest rennen gooien of moest springen.
Er waren ook nog bekende ateltiekers.
Op het laatst werd er nog een estafette gehouden
van nova deden Nienke Rijkeboer en Jessie Nannes
mee Jessie deed in plaats van Margriet Bekhout mee,
daar na werd bekend gemaakt wie er gewonnen wij
waren 21ste
daar na moesten we wachten op de bus maar die
kwam te laat
maar dat was niet erg want we gingen naar
mcdonalds
daar hadden we gegeten daar na gingen we
weer naar heerhugowaard en we werden weer thuis
gebracht door Jos en David. Het was een leuke dag.
groetjes Jessie, Eva, Margriet, Nienke, Simone**

De Jeugd Atletiek dag 2002!!!!!!!!!!!!

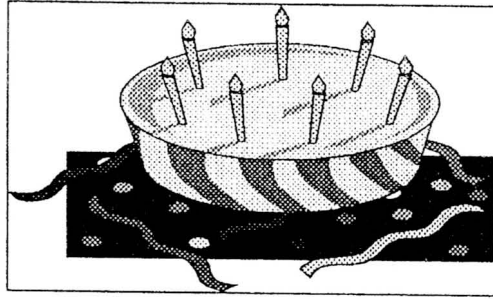
Eva, Jessie, Simone, Nienke en ik zijn op 9 juni naar het Olympisch Stadion in Amsterdam geweest. Daar werd de jeugd Atletiek dag 2002 georganiseerd. Met een bus vanaf Heerhugowaard, waar nog meer kinderen uit Noord-Holland instapten, reden richting Amsterdam. Om 10.30 was de Opening met veel muziek en alle 24 regio's uit Nederland. Elf uur begonnen de onderdelen en de echte wedstrijd. Ik moest Verspringen en 600 meter, maar omdat ik een blessure aan mijn knie heb ging dat niet zo goed. Met de andere Nova meiden ging het gelukkig heel goed! Al je niks te doen had kon je spelletjes doen aan de zijkant van het veld, en handtekeningen vragen aan Patrick van Balkum en Robin Korving. Aan het einde van de dag waren er de pendel estafettes (100m heen en terug) waarvan iedere regio met 8 kinderen een team had. Toen met de bus (waar we erg lang op moesten wachten) langs MC DONALDS en weer naar huis. Ik vond het een hele leuke dag en als ik nog een keer mee zou mogen zou ik dat zeker doen!

Margriet Berkhout

Hay allemaal

Zondag 9 juni ging ik samen met Simone, Eva, Jessie en Margriet naar de nationale jeugd atletiekdag in het Olympisch Stadion in Amsterdam. We gingen er met de bus vanuit Heerhugowaard heen. Toen we daar aankwamen hadden we eerst een officiële opening, dan moest je met je regio op komen lopen op muziek. Wij waren regio 4 van de 24. Ook was Robin Korving er nog en nog andere bekende atleten, die handtekeningen uitdeelden. We zijn ook nog met Robin Korving op de foto geweest. Later moest je de onderdelen doen waarvoor je opgegeven was. Ik moest hoog en estafette. De estafette ging best goed, maar hoog dacht ik van niet, ik had over 1.10 gesprongen. Later hoorde ik op de training van David dat de lat hoger had gelegen dan ze dachten, dus was het toch nog wel goed gegaan. Onze ploeg was 21^{ste} van de 24 geworden. Toen we later terug naar huis gingen, gingen we nog langs McDonald's. Ik vond het een erg gezellige en leuke dag.

Groetjes Nienke



De jarigen van juli en augustus zijn:

Juli

- 2 Bob Mosch
- 3 Truus Rood
 - Jimmy Groot
 - Karin Roozendaal
 - Anne Schalkwijk
- 4 Pascale Fenijn
- 5 Adriaan de Nijs
- 8 Ton Duimel
- 10 Jeroen Binnenwijzend
- 11 Piet Stuyt
 - Denise Pascaal
 - Tom Kuhl
- 12 Bertie Smit
 - Priscilla Jonkmans
 - Mel Koorn
 - Theo Hopman
- 13 Bas Druif
- 15 Tiny Hopman
- 21 Johan de Kroon
- 23 Stefan Boerman
- 27 Piet Meijer
 - Wilma Dekker
- 31 Bob Haanappel
 - Etienne Wilkens

Augustus

- 2 Martine Blankendaal
 - Ank de Boer
 - Jody v.d Berg
- 3 Nicky Botman
 - Lia de Moel
- 4 Marcel v.d. Oord
- 5 René de Nijs
 - Willem Dekker
- 9 Betsy Groen
 - Anouk Korver
- 10 Robbert de Nijs
- 14 Kees Modder
- 15 Kees van Wijk
- 16 Jan Berkhout
- 19 Wouter van den Berg
- 21 Boyan Holla
- 22 Nico de Nijs
- 23 Mitchell Rood
 - Jesse Smit
- 24 Peter Kruijjer
 - Peter Robert
- 25 Ron Ligthart
- 27 Margriet Berkhout
- 28 Zoubida Ens
- 30 Ton Zwanink

Alle jarigen van harte gefeliciteerd!!!!!!

Nieuwe leden: Jeffrey Pietersen, Daphne Pietersen, Lisa Mul en Arie Kossen

Welkom bij onze vereniging en heel veel sportplezier gewenst!!

Prechtige
vakantie!



Wat klein Nova jeugd nieuws.

Zo vlak voor de vakantie toch nog even een aantal dingen die best even in de schijnwerpers mogen.

Zo was daar de eerste vrijdagavond wedstrijd voor onze Nova jeugd. Ondanks een musical op school, en wat andere dingen, waardoor vaste deelnemers(sters) niet aanwezig konden zijn, toch een deelname van een kleine 50 jeugdleden.

Onder de prima begeleiding van David en Nelina, die ook deze keer weer voor prima omstandigheden hadden gezorgd, werd het een hartstikke goede start.

Vreemd is het, dat dan bij de wedstrijden voor de pupillen georganiseerd door de KNAU, waarbij de eerste wedstrijd door onze eigen vereniging werd georganiseerd, zo weinig Nova jeugdleden present waren. Ondanks berichten op de training en in de Nova-krant maar een stuk of tien blauwe shirts, dat kan en moet toch beter een volgende keer als ik iedere donderdag die volle velden zie tijdens de training.

Gelukkig werd er door de aanwezige leden goed gepresteerd.

Op 9 mei werd in Alkmaar onder warme en moeilijke omstandigheden de Vestloop gehouden. Op de 5 kilometer komen we daar in de uitslagen de Nova namen tegen van Nic Holla, Mitchel Rood, Maarten Blankendaal en Paul Glas.

Mannen hartstikke goed.

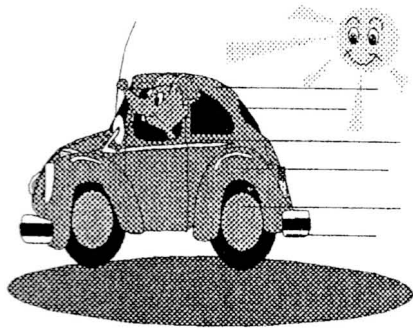
Ook al valt hij niet meer onder de jeugd, het is goed om te zien dat Nils Trentelman bezig is aan een come-back. Op dezelfde Vestloop op de 10 kilometer binnenkomen op de 20^e plek wil al heel wat zeggen.

Al duurt dat nog even, deze man kan voor verrassingen gaan zorgen in de komende wintercompetitie.

Ook was er nog de Nationale Jeugd Atletiekdag in Amsterdam waar in 1^e instantie 3, maar later 5 Nova deelnemers naar toe mochten. 's Morgens vroeg met de bus uit Heerhugowaard op naar het Olympisch stadion waar diverse atleten uit alle delen van het land zich verzamelen. Iedere atleet van Nova mocht 2 onderdelen doen. De bedoeling van deze dag is dat niet altijd de beste atleten van de vereniging hiervoor in aanmerking komen, maar dat binnen de vereniging eerlijk wordt geloot wie heen mag, en als onze atleten zich aan hun woord hebben gehouden staat er een "groot" verslag van deze dag in deze Nova krant. Op de training heb ik al kunnen merken dat bij het onderdeel handtekeningen scoren onze Nova atleten een prima scoren wisten te behalen.

Iedereen veel plezier en mooi weer tijdens de vakantie en allemaal gezond weer terug op de eerste training namens alle Nova trainers en trainsters.

Louis,



Het is bijna weer zover !! De zomervakantie begint !!
Ook bij NOVA is er vakantie. Op **27 juni** a.s. is de laatste training.

Tijdens de zomervakantie is er dus geen NOVA training.

15 augustus is jullie eerste training na de zomervakantie !!

Er zijn echter voor, tijdens en na de vakantie een aantal leuke wedstrijden.
Hier volgen de data:

- | | |
|---------------------|---|
| 28 juni | -vrijdagavondwedstrijden op het Nova-complex aanvang 18.15 uur |
| 10 aug. | -Loop van Tuitjenhorn |
| 16 aug. | -vrijdagavondwedstrijden op het Nova-complex |
| 22 aug. Bongerd" | -Kalverdijkermijltje, start bij het restaurant van camping "In de |
| 7 sept. | -Verlichtingsloop te Warmenhuizen |

Vakantie-trainingen:

Voor de pupillen A, vanaf 11 jaar en ouder, die tijdens de vakantie willen doortrainen is er de mogelijkheid om op dinsdagavond van 18.30 tot 19.30 te trainen o.l.v Richard op de Nova-baan.

Voor info kunnen jullie altijd bij de trainers terecht of bij Joop Nota, tel 0226-391602
Heel veel trainings - en wedstrijdplezier & een FIJNE en ZONNIGE vakantie toegewenst namens alle trainers.

Groeten van de trainers



Pupillencompetitie 2002

Bij het verschijnen van deze krant zijn de drie voorronden van de pupillencompetitie 2002 al weer gehouden. De eerste wedstrijd was op 25 mei en werd door onze vereniging georganiseerd. Het was heerlijk weer en op deze manier de jonge talentjes bezig te zien is een lust voor het oog. Jammer dat het aantal eigen leden dat zich had opgegeven wat magertjes was. Organisatorisch waren wij best tevreden. Hier volgen de uitslagen van de eerste twee wedstrijden:

| 25 mei Nova | | | | | 8 juni Noordkop | | | | | |
|---|------|------|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-------|--------|-----------------------|------------|
| Jongens pupillen C | | | | | | | | | | |
| | 40 m | ver | bal | 600 m | 40 m | ver | bal | 600 m | | |
| Erik Tesselaar | 7.4 | 2.72 | 22.25 | 2e | 2.22.1 | 3e | 7.1 | 3.18 | 26.20 1 ^e | 2.15.0 1e |
| Thomas Botman | 8.2 | 2.69 | 19.24 | 8 ^e | 2.27.0 | 5 ^e | 7.5 | 2.84 | 17.81 7e | 2.26.5 5e |
| Tijs Hofmann | 7.5 | 2.55 | 13.11 | 9 ^e | 2.45.3 | 13 ^e | | | | |
| Meisjes pupillen C | | | | | | | | | | |
| | 40 m | ver | bal | 600 m | | | | | | |
| Nadine Goudsblom | 8.4 | 2.51 | 6.90 | 11 ^e | 2.48.1 | 6 ^e | | | | |
| Jongens pupillen B | | | | | | | | | | |
| | 40 m | ver | bal | 1000 m | 40 m | ver | bal | 1000 m | | |
| Roy Glas | 7.7 | 3.05 | 15.84 | 6 ^e | 4.30.9 | 6 ^e | 7.6 | 3.27 | 19.69 15e | 4.08.0 9e |
| Jesse Smit | 8.1 | 2.46 | 13.32 | 12 ^e | 5.30.6 | 14 ^e | | | | |
| Jongens pupillen A 1^e jrs | | | | | | | | | | |
| | 60 m | ver | kogel | 1000 m | 60 m | hoog | bal | 1000 m | | |
| Maarten Elsenaar | 10.6 | 3.08 | 5.73 | 5 ^e | 3.71.7 | 2 ^e | 10.2 | 0.95 | 22.20 15 ^e | 3.50.2 7e |
| Bram Berkhout | 11.0 | 3.38 | 5.00 | 7 ^e | 4.06.7 | 4 ^e | 9.7 | 1.05 | 17.71 7 ^e | 3.39.0 2e |
| Jim Kruiver | 10.4 | 3.21 | 4.21 | 8 ^e | 4.10.8 | 5 ^e | 10.4 | 1.05 | 16.57 18e | 3.50.2 7e |
| Jongens pupillen A 2^e jrs | | | | | | | | | | |
| | 60 m | hoog | kogel | 1000 m | 60 m | ver | kogel | 1000 m | | |
| Paul Glas | 10.7 | 1.25 | 6.60 | 5 ^e | 4.12.5 | 12e | | | | |
| Maarten Blankend | 10.5 | 1.05 | 6.70 | 11 ^e | 4.00.5 | 6e | | | | |
| Bjorn Molenaar | 12.1 | 0.95 | 5.33 | 19 ^e | 4.29.5 | 16e | 10.6 | 3.06 | 5.43 26e | 4.11.2 17e |
| Meisjes pupillen A 2^e jrs | | | | | | | | | | |
| | 60 m | hoog | kogel | 1000 m | | | | | | |
| Anne Schalkwijk | 10.4 | 1.05 | 5.72 | 8 ^e | 3.52.4 | 3 ^e | | | | |

Zoals jullie zien waren er de tweede wedstrijd helaas een aantal leden verhinderd om mee te doen. Helaas was de uitslag van de wedstrijd op 22 juni 2002 bij Hera nog niet bekend.

Overige uitslagen

Niet alleen de pupillen waren vertegenwoordigd op wedstrijden. Ook een aantal andere leden deed mee aan wedstrijden. Hier volgen uitslagen van wedstrijden waarvan de wedstrijdsecretaris bericht heeft ontvangen.

Hemelvaartsdagwedstrijd Trias te Heiloo op 9 mei 2002
 Maaïke Tesselaar MB kogel 10.01

Vervolg diverse uitslagen

Baanwedstrijd Noordkop Den Helder op 17 mei 2002

| | | | |
|------------------|----|-------|--------|
| Rene Tijm | JB | 100 m | 11.7 |
| | | 200 m | 23.8 |
| | | hoog | 1.80 |
| Bart Schalkwijk | JB | 800 m | 2.43.4 |
| Maaike Tesselaar | MB | 100 m | 13.3 |

Pinksterinstuif de Spartaan te Lisse op 20 mei 2002

| | | | |
|-------------------|-----|-------|-------|
| Rene Tijm | JB | 100 m | 12.23 |
| | | 200 m | 24.33 |
| | | hoog | 1.80 |
| Matthijs de Groot | Man | 400 m | 51.33 |

10 Engelse mijlen van Schagen op 26 mei 2002

| | | | |
|----------------|------|---------|-----------------|
| Theo Tesselaar | m40 | 1.00.46 | 4 ^e |
| Rene Strooper | man | 1.10.30 | 17 ^e |
| Arie Kossen | m40 | 1.12.36 | 50 ^e |
| Eef Zuiker | m40 | 1.14.42 | 60 ^e |
| Tannes Kruijer | | 1.21.12 | |
| Karin Kruijer | dame | 1.26.09 | |

Instuifwedstrijd op 9 mei 2002 Prins Hendrik te Vught

| | | | | |
|--------------|----|--------|---------|------------------------------|
| Leon Ineke | JA | 800 m | 1.55.29 | 6 ^e pl. bij heren |
| Margret Hink | MA | 3000 m | 9.37.69 | |

Kneesloop van A.V.Dokev te Anna Paulowna op 1 juni 2002

| | | | |
|-----------------|-----|--------|-------|
| Eef Zuiter | m40 | 8000 m | 31.31 |
| Betsy Groen | v35 | 8000 m | 39.48 |
| Alwin Groen | j15 | 3000 m | 10.48 |
| Bart Schalkwijk | j15 | 3000 m | 11.59 |
| Lisane Groen | m15 | 3000 m | 12.49 |
| Anne Schalkwijk | m11 | 1000 m | 3.56 |

Instuifwedstrijd Phoenix te Utrecht op 6 juni 2002

| | | | |
|--------------|-----|-------|-------|
| Jorg Ootjers | man | 100 m | 11.94 |
| | | 400 m | 52.94 |

Instuifwedstrijd AV'55 te Heerenveen op 7 juni 2002

| | | | |
|-------------------|-----|-------|-------|
| Maaike Tesselaar | MC | 80 m | 10.99 |
| Rene Tijm | JB | 100 m | 12.19 |
| | | Hoog | 1.80 |
| Matthijs de Groot | man | 100 m | 12.19 |
| | | 400 m | 50.72 |

Avondinstuif op 14 juni 2002 AV Hollandia te Hoorn

| | | | | |
|-------------------|-----|--------|--------|--------------------|
| Rene Tijm | JB | 200 m | 23.8 | 1 ^e pl. |
| | | Hoog | 1.80 | 1 ^e pl. |
| Bart Schalkwijk | JB | 1000 m | 3.20.3 | |
| Hans van Wonderen | JB | discus | 27.71 | |
| Maaike Tesselaar | MB | 200 m | 27.5 | |
| Matthijs de Groot | man | 200 m | 23.3 | 2 ^e pl. |
| | | 300 m | 35.8 | 2 ^e pl. |

Portret van een Nova-lid

1. Hoe heet je?

nick mosch

2. Hoe oud ben je en waar ben je geboren?

11 JAAR
warmenhuizen



3. Op welke school zit je? Theresia

4. Hoe lang zit je al op Nova en wat is er zo leuk aan? 1 JAAR

je kan lekker bewegen je kan al je energie verspillen

5. Wat is jouw favoriete onderdeel? Hoogspringen

6. Wie vind je erg goed op atletiek-gebied? 'Nick Holla

7. Heb je nog wensen of ideeën op het gebied van Nova? nee

8. Wat is je favoriete t.v. programma? Renegade en Duke's of Hazzard

9. Wat is je mooiste c.d.? ~~.....~~ P.O.D.

10. Wat vond je een mooi of spannend boek ~~en waarom?~~ Kyprenvel (Serie)

11. Wat is de laatste film of video die je hebt gezien? Twins

12. Heb je nog meer hobby's? Muziek Maken

13. Waar heb je een grote bekel aan? Wrie en olog

14. Wie is de volgende voor het Portret van een Nova-lid? Björn Matenaar

Clubkleding

Het is mogelijk om via



clubkleding (voor de wedstrijden) te bestellen.

| | Prijs | Aantal | Maat |
|--|-------------------|--------|-------|
| Singlet | € 26,78 man/vrouw | | |
| ½ tight | € 31,31 | | |
| short | € 22,24 | | |
| topje | € 31,31 | | |
| hotpant | € 26,77 | | |
| trainingspak 128 t/m 176 s t/m xxl | € 63,08 | | |

De prijzen zijn inclusief drukkosten van het Novalogo.

Naam:

Adres:

Woonplaats:

Bestellijst graag inleveren bij:
David en Nelina
Wieder 25
1749 KE Warmenhuizen

De t shirts en de sweaters zijn nog steeds te koop bij Truus Rood!
Dit is alleen de wedstrijd loop kleding die via Runnersworld besteld wordt.

A G E N D A

- | | | |
|----------|--------------|--|
| 28 juni | Pup/Jun.CD | Nova, 2 ^e instuif vrijdagavondwedstrijd |
| 12 juli | Sen/Jun.AB | Trias instuifwedstrijd |
| 26 juli | Sen./Jun.AB | Trias instuifwedstrijd |
| 10 aug. | Sen/Jun/Pup. | Stratenloop Tuitjenhorn (1 ^e Golden Three) |
| 16 aug. | Pup/Jun.CD | Nova, 3 ^e instuif vrijdagavondwedstrijd |
| 22 aug. | Sen/Jun/Pup. | Kalvermijltje Kalverdijk (2 ^e Golden Three) |
| 25 aug. | Pup/jun.CD | Clubkampioenschap 2002 |
| 31 aug. | Sen/jun AB | Clubkampioenschap 2002 |
| 7 sept. | Sen/Jun/Pup. | Verlichtingsloop Warmenhuizen (3 ^e Golden Three) |
| 14 sept. | Pup. | Finale van de pupillencompetitie DEM Beverwijk voor de pupillen die zich op grond van de resultaten van de voorronden hebben geplaatst |
| 15 sept. | Sen. | Finale heren 3 ^e divisie |

Nadere informatie te vragen bij wedstrijdsecretaris Piet van der Welle (392339)